お料理ノート

お料理メモ

お料理ノートに記載している計量単位

- ■大さじ1＝ 15mL
- ■小さじ1＝ 5mL
- ■1カップ＝180mL（付属の「白米用」計量カップ）
  - ●ただし、無洗米を計量する場合は「無洗米専用」計量カップを用いてください。

具や調味料を加えて炊くとき

具………・小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
・量は、米の質量の30～50％にします。多すぎると、うまく炊けません。
・煮えにくい具は、下ごしらえをします。

調味料…・だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

圧力をかけているメニュー

メニュー		圧力をかけているメニューには●印をつけています。
白米	しゃっきり	●
白米	ややしゃっきり	●
白米	ふつう	●
白米	ややもちもち	●
白米	もちもち	●
白米急速		●
炊きこみ		●
すしめし		
おかゆ		
おこわ		
玄米		●
玄米活性		●

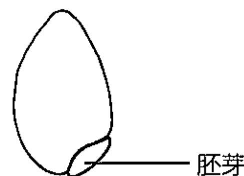
胚芽精米のご飯　メニュー：ふつう を選びます

材料(4～5人分)
胚芽精米※……………………3カップ

つくり方

1 米は洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます。（胚芽精米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います。）
2 メニュー キーを押して ふつう を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

※胚芽精米 ： 胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。
→P8「米の呼び名」参照



麦混ぜご飯　メニュー：ややもちもち を選びます

材料(4～5人分)
米……………………2 2/5カップ
押し麦……………………3/5カップ

つくり方

1 米と押し麦は合わせて洗い、白米の水位目盛3まで水を入れます（押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れなくて良い）。
2 メニュー キーを押して ややもちもち を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。

●押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20％までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。
例）1カップ炊飯のとき
・米　0.8カップ（4/5カップ）
・押し麦　0.2カップ（1/5カップ）

みそかつ丼　メニュー：ややしゃっきり を選びます

材料(4～5人分)
米……………3カップ
豚ヒレ肉………280g
衣
- 小麦粉………適宜
- とき卵：卵…………1個、水……1/4カップ
- パン粉………適宜

揚げ油……………適宜

A
- みそ(八丁みそ、信州みそ、仙台みそなど)…………80g
- 酒………大さじ3
- 砂糖……大さじ3
- 水(またはだし汁)…大さじ4～5
- 土しょうがのしぼり汁………小さじ1
- ねぎ(みじん切り)………大さじ1

山椒……………適宜



つくり方

1 米は洗い、白米 の水位目盛3まで水を入れます。
2 メニュー キーを押して ややしゃっきり を選び、続いて 炊飯 キーを押します。
3 保温になれば、混ぜてほぐします。
4 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
5 Aの材料を別のなべに入れて混ぜ合わせ、火にかけてあたためます。
6 丼にご飯を入れ、4のカツを5切れずつ並べて5のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。

五目ご飯　メニュー：炊きこみ を選びます

材料(4～5人分)

- 米……3カップ
- 鶏肉(またはしらす干し)……50g
- 油あげ……$\frac{1}{2}$枚
- にんじん……35g
- こんにゃく……35g
- ごぼう……35g
- 干ししいたけ……2～3枚
- A
  - 薄口しょうゆ、みりん……各大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
  - だしの素……小さじ$\frac{1}{2}$
- 干ししいたけのもどし汁、絹さや(ゆでる)またはみつば……適宜



つくり方

1 1cm角に切った鶏肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。

2 にんじんは小さめのたんざくに切ります。こんにゃくはたんざくに切り、熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干ししいたけは水でもどして石づきを取り、細切りにします。

3 干ししいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。

4 米は洗って3を加え、 白米 の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**

5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。

6 (メニュー) キーを押して 炊きこみ を選び、続いて(炊飯)キーを押します。

7 保温になれば、混ぜてほぐします。

8 器に盛り、絹さややみつばをかざります。

パエリア　メニュー：炊きこみ を選びます

材料(4～5人分)

- 米……3カップ
- えび……4～6尾
- はまぐり(あればムール貝)……4～6個
- いか……150g
- ピーマン……3個
- オリーブ油……大さじ2
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- A
  - 固形コンソメの素……1個
  - サフラン……小さじ$\frac{1}{2}$
  - (ターメリック小さじ$\frac{1}{2}$でもよい)



つくり方

1 えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。

2 1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。

3 固形コンソメの素を細かく砕いておきます。

4 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに 白米 の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**

5 (メニュー) キーを押して 炊きこみ を選び、続いて(炊飯)キーを押します。

6 保温になれば、2の具と煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。

ちらしすし　メニュー：すしめし を選びます

材料(4～5人分)

- 米……3カップ
- 合わせ酢
  - 酢……大さじ4
  - 砂糖……大さじ3
  - 塩……小さじ1
- 具
  - にんじん……20g
  - ごぼう……35g
  - たけのこ……30g
  - 生しいたけ…2枚
  - ちくわ……1本
- A
  - だし汁…120mL
  - 砂糖……大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - みりん(または酒)……大さじ1
- B
  - 卵……2個
  - みりん…小さじ1
  - 塩……少々
- みつば(ゆでる)または木の芽……適宜
- 酢レンコン・のり・うす紅しょうが……適宜
- えび・いか・さやえんどう(ゆでる)……適宜



つくり方

1 米は洗い、 すしめし の水位目盛3まで水を入れます。

2 (メニュー) キーを押して すしめし を選び、続いて(炊飯)キーを押します。

3 保温になれば、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに合わせ酢をふりこみ、時々大きく混ぜてあおぐなどして冷まします。

4 にんじんはみじん切り、ごぼうはささがき、たけのこは小さなたんざく切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。Aで汁けがなくなるまで煮ます。

5 Bは混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。

6 3のすしめしに4の具を混ぜこみ、最後にみつば、錦糸卵、酢レンコン、のりを散らしてえび、いか、さやえんどうをかざり、うす紅しょうがを添えます。

七草がゆ　メニュー：おかゆ を選びます

材料(4～5人分)

- 米……1カップ
- 青菜類(あれば春の七草※、なければその他の野菜類)……75g
- 塩……少々

つくり方

1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。

2 米は洗い、おかゆ の水位目盛1まで水を入れます。

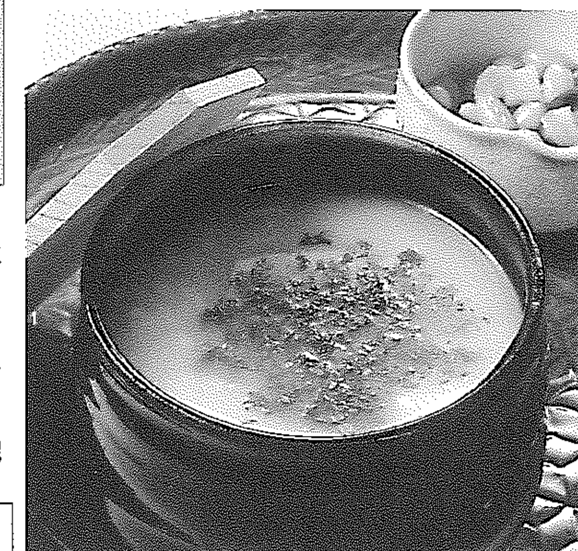
3 (メニュー)キーを押して おかゆ を選び、続いて(炊飯) キーを押します。

4 保温になればふたを開け、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上にのせます。

● **おかゆを炊く場合は…**

①必ず おかゆ メニューを選ぶ。

②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆの場合、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。最初から加えると青菜が変色したり、また、**圧力調整装置や安全弁が詰まる恐れがあり、危険です。**



※春の七草：セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)の7種

かぼちゃのおかゆ　メニュー：[おかゆ] を選びます

材料(4～5人分)

米	1カップ
かぼちゃ	70g
塩	少々



つくり方

1 かぼちゃは1～1.5cm角に切ります。
2 米は洗い、[おかゆ]の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
3 (メニュー) キーを押して [おかゆ] を選び、続いて (炊飯) キーを押します。
4 保温になれば、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

山菜おこわ　メニュー：[おこわ] を選びます

材料(4～5人分)

もち米		3カップ
山菜水煮(パック入り)		75g
A	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1



つくり方

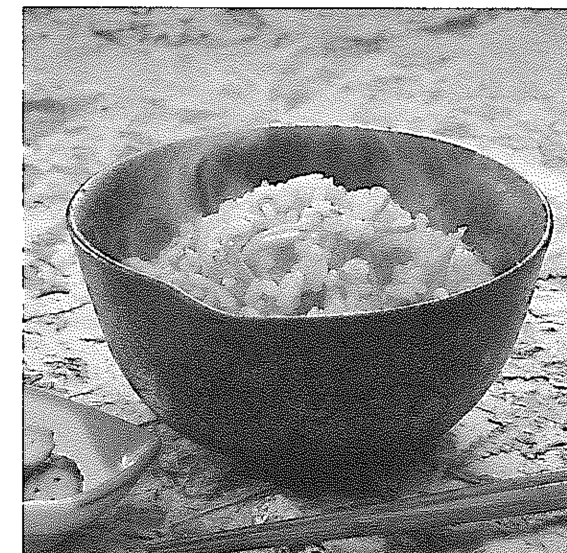
1 米は洗い、ざるにあげて30分以上水切りします。
2 1をなべに入れてAを加え、[おこわ]の水位目盛3まで水をたし、**なべの底からよく混ぜます。**
その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
3 (メニュー) キーを押して [おこわ] を選び、続いて (炊飯) キーを押します。
4 保温になれば、混ぜてほぐします。

●もち米に米（うるち米）を混ぜて炊く場合は、水加減を[おこわ]の水位目盛より少し多めにしてください。

玄米の炊きこみご飯　メニュー：[玄米] を選びます

材料(4～5人分)

玄米		3カップ
鶏肉		80g
油あげ		1枚
にんじん、こんにゃく、ごぼう		各35g
A	薄口しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ $\frac{1}{2}$



つくり方

1 鶏肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2 にんじん、こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
3 米は洗ってAを加え、[玄米]の水位目盛3まで水をたして、**なべの底からよく混ぜます。**
4 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。
5 (メニュー) キーを押して [玄米] を選び、続いて (炊飯) キーを押します。
6 保温になれば、混ぜてほぐします。

●玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。
●具を加えて炊く場合は、1.0Lサイズでは1～4カップの間で、1.8Lサイズでは2～6カップの間で炊いてください。

玄米活性ご飯のトッピングアラカルト　メニュー：[玄米活性] を選びます

材料(4～5人分)

玄米	3カップ
トッピングアラカルト	
ア. ジャコごま	適宜
イ. いりこ菜っ葉	適宜
ウ. 小魚の揚げ煮	適宜
エ. 小えびの天ぷら	適宜
オ. 春菊のごまあえ	適宜
カ. とりレバーのしょうゆ漬け	適宜

つくり方

1 米は洗い、[玄米]の水位目盛3まで水を入れます。
2 (メニュー) キーを押して [玄米活性] を選び、続いて (炊飯) キーを押します。
3 保温になれば混ぜてほぐし、お好みの具をトッピングしていただきます。

トッピングする具のつくり方

ア. ジャコごま
ちりめんじゃこといりゴマをフライパンでから炒りし、最後にあおのりを加えます。

イ. いりこ菜っ葉
フライパンにサラダ油を熱し、いりこと小さく刻んだ菜っ葉（大根の葉など）を炒め、しょうゆ、砂糖、七味唐辛子で味つけします。

ウ. 小魚の揚げ煮
小魚に片栗粉をまぶして揚げ、砂糖、しょうゆ、酢に一味唐辛子少々を加えた中で煮からめます。

エ. 小えびの天ぷら
えびの殻をむき、一尾ずつ天ぷらにします。

オ. 春菊のごまあえ
春菊をゆでて切り、しょうゆ、みりん、すりごまであえます。

カ. とりレバーのしょうゆ漬け
しょうゆ、みりん、酒、ねぎ、しょうが、一味唐辛子少々を混ぜ合わせた中に、しっかりめにゆでた熱いレバーを入れて1時間つけておきます。